

PROGRAMA

EL ALMA DE LA NUTRICIÓN

(nutrición según la personalidad y temperamento)

CURSO DE 12 HORAS:
estructurado en un finde semana;
8 h el sábado y 4 h domingo

1. Introducción

- 1.1 Alimentación hipocrática y la teoría de los 4 humores
- 1.2 Dieta hipocrática: relación entre alimentación y temperamento

2. Nutrición básica

- 2.1 Nutrientes esenciales:
macronutrientes y micronutrientes
- 2.2 Dieta balanceada

3. Nutrición Evolutiva

- 3.1 Clasificación de los temperamentos y personalidades según el Mandala evolutivo
- 3.2 Los 4 elementos y los alimentos relacionados
 - 3.2.1 Alimentos adecuados para cada temperamento y patologías asociadas
- 3.3 Las 3 fuerzas y alimentos correspondientes
- 3.4 Los 12 arquetipos lunares y alimentación adecuada según su personalidad

5. Dietoterapia

- 5.1. Dieta adecuada para cada temperamento y para mejorar diferentes patologías

